



学生相談室だより 2020. 4

新年度の始まりです。新入生の皆さんも、在学生の皆さんも、「今年はこれをやろう」「今年はこんな感じで過ごしたい」を胸にだいて春を迎えたことと、春の思いをどうか大切にお過ごしください。

さて、春とはいっても秋田は北国。朝晩は「寒い」と感じることもありますし、雨はまだ冷たいです。しっかりと睡眠・食事をして、暖かい服装ですごしていきましょう。やる気や元気が多少出ない時でも、身体の健康が保たれていれば、なんとかなることはたくさんあります。身体と心とは表裏一体とされています。どちらもお大事に。

春のオリエンテーションでは、皆さんの健康状態を教えるため、「身体と心の健康調査」への回答をお願いします。学生相談室への、来室希望有無についても質問項目があります。

心配なこと、不安なことがある人は来室希望に○をつけてください。今年度も、一緒に考えながら過ごしていきましょう。

学生相談室はどんなところ？

学生相談室にはカウンセラー（臨床心理士）がいて、みなさんのご相談に対応します。生活していると、いろいろな困りごとや悩みごとが出て来ますよね。学生相談室では、ゆっくりとお話をしながら困っている気持ちや状況の整理をしたり一緒に解決策を考えたりします。

みなさんの学生生活が、安心できて充実したものとなるようにお手伝いをするのが学生相談室です。困ったとき、苦しいときは1人で抱え込まずに、お話を聴かせてください。

感染症の流行に関するストレスに対処するには

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の流行については、日々状況が変わっていく中で、学生生活にも様々な影響が出始めています。皆さんの中にも不安やストレスを感じている方がいるのではないかと思います。以下の点にご留意の上、心配なことがあれば、学生相談室をはじめとした学内の相談窓口をご利用ください。

○ストレスを感じることは自然な反応です

危機的な状況に置かれたときに、ストレスや混乱、悲しみや怒り、恐怖等の様々な反応が出ることは自然なことです。信頼できる人と話しをすることでストレスを和らげることができます。

○生活のリズムを維持しましょう

ストレスへの抵抗力を高めるために、睡眠、食事、適度な運動を続けて、健全な生活リズムを維持しましょう。

○アルコールや喫煙を控えましょう

不眠や不安に対処するためにアルコールや喫煙、その他の薬物を使用するのは避けましょう。

○正確な情報を手に入れましょう

厚生労働省のHPに情報が集約されています。また学内での方針やみなさんの学生生活に関わることは、大学のHPに掲載されていますので、随時確認するようにしましょう。

○遠慮なく相談してください

ストレスや不安に感じる事があれば、学生相談室を利用することができます。

「こんなこと、わざわざ話していいのかな」
「自分で考えなさいって言われたいかな」
「迷惑や負担をかけないかな」

そんなふうに迷ったり心配したりする必要はありません。「どうしようかな」と思ったら、まずは来室・電話・ライン、メール、どの方法でも構いませんので連絡をください。

学生相談室ではお手伝いができないことでも、どこの誰に、どんなふうに相談したらいいかを一緒に考えます。

*利用や相談に関するプライバシーは厳守します。

*ただし自他を傷つける恐れがあるときは、ご本人に提案の上、関係者へ相談状況を開示することがあります。

カウンセラー
今村 理恵

相談室の電話番号
0184-27-2008
080-1650-7536

相談室のLINEアカウント
電話番号検索してね！
→080-1650-7536

相談室のメールアドレス
soudan-hon@akita-pu.ac.jp